

No.59

http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html 武田貴子 宮本祥代 増田貢 深井純子

よりご主人との思い出の味をご紹介いただきました。新川崎居宅介護支援事業所の利用者様、中田丸子様



やさいの煮物



みで調節して下さい。 *酒 大さじニョット *塩 小さじ半った。 *酒 大さじニョット

、りんご・玉ねぎは、

大根は、輪切り。

ひと口大。 人参・里芋・長芋は、

しておきましょう。焼き鳥は、串から外

、 目安です。 おび いさじ 半分 大さじ 二杯 思いますが、ぜひ作ってみかれる方もいらっしゃるとかれる方もいらっしゃるとを取り入れたお料理。甘酸っぱい、『りんご』 言ってしまいますよ。て下さい。「おいし~」と思いますが、ぜひ作ってみ

でお気軽にお声かけ下さり、フッフか事業所の事務まして下さる方は、訪問ス暴集しております。発表 募集しております。発表オリジナル・レシピを

調味料 *焼き鳥タレ味

本

四

(つくね・鳥皮) 各二本

*こんぶ 落し蓋がわりにもなります

肉類も入れ、ご主人も喜んで食べてくれたそうです。ちれたそうです。その煮物の中にご主人が好きなおられたそうです。その煮物の中にご主人が好きなお考えていた頃、お友達から『りんごのコンポート』主人。「旬の野菜や果物を食べてもらいたい。」と主人。「旬の野菜や果物を食べてもらいたい。」と少し歯が弱り、固い食べ物が苦手になっていたご少し歯が弱り、固い食べ物が苦手になっていたご

大さじ一杯 五 がり。
味が染込んだら出来上
、最後にりんごを加え、

を加え、芋類が軟らかセージ・つくね・鳥皮ら、里芋・長芋・ソー くなるまで煮込む。 (三)の野菜が煮えた

分程煮る。
人参・大根を入れ三十(二)の中に玉ねぎ・

たたせる。を入れ昆布を入れて煮を別に半分ぐらいの水

です。
*りんご 一個

三

材料(四-

ます。 取得など、 など、様々な不自由さを強いられる場合が考えられ食事、夜間の照明、テレビ・ラジオからの情報の家が無事でも、電気、ガス、水道が止まってしま1時に、家が倒壊して避難をするような場合はもち1時に、家が倒壊して避難をするような場合はもち

持出し品」を用意し、災害に備えましょう。 てはいかがでしょうか。 次にご紹介する事を参考にご家族皆様で話し合ってみ を避難所に」できるよう、日頃から「備蓄品」 自分で自分の身を守る」ために「我が家 や「非常

備蓄品チェックリスト

備蓄品

∞でなくても、普段から購入している食料品で大丈夫です。 食料品は、防災用のものが市販されていますが、特別な7日分の食料を備蓄しておきましょう。 まず、必要なものは食業….

ラップやアルミ箔が役立ったという報告があります。ンロ、又、水道が止まってしまった際には、食器がわりに東日本大震災では、日用品として、カイロやカセットコ

クしましょう。

主食:ご飯・パン・麺類(エネルギー源) 無洗米、パックごはん、雑炊、もち、パン、うどん、 そうめん、コーンフレーク、スパゲッティー、ラーメン、 カップ麺、そばなど	てみましょう
主菜:肉・魚・卵・大豆製品(タンパク質源) ツナ缶、さば缶、コンビーフ缶、大和煮、大豆水煮缶、 レトルトカレーなど	
副菜 :野菜・きのこ・イモ・海藻類(ビタミン・ミネラル源) レトルトスープ、即席汁物、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、じゃがいも、のり、スープ缶、たけのこの水 煮、乾燥食品(ひじき、わかめ、昆布、しいたけ、切干 大根など)	
飲料:水、お茶、スキムミルク、野菜ジュースなど ※1日1人当たり3リットルが目安	
調味料 :砂糖、塩、味噌、しょう油、油、マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシングなど	4
その他 :キャラメル、チョコレート、ビスケット、蜂蜜、 梅干など	3I用:c *

災害に備えて家族みんなでチェック *備蓄品の一 例を紹介致します。

いわい広報誌 特別号(幸区)

非常持出し品

非常持出袋

医療機器をお使いの方や、 医療処置のある方は、担 当の訪問看護師と災害時 の対応方法について相談 をしておきましょう!



電気が必要な福祉用具 (介護ベッド・リフト 等)や医療機器(吸引 器等)をお使いの方は、 福祉用具専門相談員と 災害時の対応方法を相 談しておきましょう!

「わが家の地震対策」横浜市鶴見区版「さいわい広報誌特別号(幸区)」保存版「そなえる。かわさき」参考資料

災害時の安否確認に ついて、どこに連絡 したら良いか、ケア マネジャーと相談し ておくと安心かもし れません。



・ すペ枕常義族季 ねッ元に歯構節 。トゼ 非常持出 保管しておきま-非常持出し品は、 つ日保 にほじ し い頃 ットがいるお宅は、ペット用品も備元に置いておきましょう。に身につけておき、就寝時にはすぐ歯、メガネ、補聴器など生活上必要構成や性別、年齢等、状況に合わせ節や家庭の状況により、必要な物が て いて話しく から、 ひ合い、 こよう。 らよう。 が 開えて ざと 付出し品を用意、点検えて、家族の中で災害(玄関や寝室がお勧という時に直ぐに取りという時で直ぐに取り ット用品も備えておくと安心で にはすぐに持ち出せるよう、活上必要不可欠なものは、に合わせて用意しましょう。要な物が違ってきます。家 無検するように 災害時の対応に い勧めです。)

非常持出し品チェックリスト

1次持出品(避難時に持出すもので、最低限必要なもの)

非常食・水	□非常食(缶詰・レトルト食品など) □飲料水 □粉ミルク・離乳食		
衣 類	□下着・靴下 □上着 □毛布 □タオル		
生活用品	□洗面用具 □大きなゴミ袋 □ウェットティッシュ		
救急医療品	□常備薬・お薬手帳 □救急医療品 □三角巾・ガーゼなど		
安全対策品	ロヘルメット(防災ずきん) 口携帯レインコート 口軍手(厚手の手袋)		
道 具 類	口携帯電話・充電器 口携帯ラジオ 口懐中電灯 口電池 口筆記用具 ロマッチ(ライター) ロローソク ロロープ ロナイフ(缶切り) 口時計		
貴重品	□現金(お札と小銭に分けて) □健康保険証・介護保険証(コピー可)等 □預金通帳・印鑑		
必需品	□眼鏡 □補聴器 □義歯 □杖 など		

2次持出品(復旧までの数日間を自活するために、最低限必要なもの)

飲	料	水	□1日1人当たり3リットルを目安に
非	常	食	ロレトルト食品、缶詰、カップ麺等
生:	活用	80	□簡易トイレ □カセットコンロ □燃料 □寝袋、衣類 □ドライシャンプー □トイレットペーパー □新聞紙・ビニール袋

引用:さいわい広報誌特別号(幸区)

地域包括ケアシステムをご存じですか?

これからの日本の姿

世界一の長寿国です。日本人の平均寿命は女性が八十六歳、男性が七十九歳で、

人が高齢者です。加速する中で、現在の高齢化率は二十五%となり、四人に一日本の人口構造の変化をみると、総人口は減り、少子化は

を迎えます。三人に一人、二〇六〇年には二人に一人が高齢者になる時代三人に一人、二〇六〇年には二人に一人が高齢者になる時代一今後、団塊の世代の方々が七十五歳になる二〇二五年には

特徴です。
特徴です。
都市部の高齢者が急増すること、認知症高齢者が増えることが
がおいるのでは、
ののでは、
ののでは

>地域包括ケアシテムとは?

ステムと言います。 を日常の場で提供できるような地域の体制を**地域包括ケアシ**を守るために、医療や介護、予防を含めた生活支援サービス(住まいの確保を基本とした上で、生活の安全・安心・健康

作っていくことが必要です。として、下のイメージ図のような地域での支え合いの体制を「概ね三十分以内に駆け付けられる範囲」を理想的な範囲

える一人として皆様と一緒に考えていきたいと思います!これからの超高齢社会を安心して迎えるために、地域を支していくかという「**自らの選択と心構え**」が大切です。自分や家族がどのような生活をしたいか、どのように準備

地域包括ケアシステムのイメ-護 介 在宅医療等 ・グループホーム 訪問看護 ·小規模多機能 ・デイサービス など 地域包括支援 センター・ 訪問介護 自宅・ケア付き 相談業務やサービス 高齢者住宅 のコーディネートを行 住まい ・看護 24時間対応の定期巡 います。 生活支援・介護予防 回・随時対応サービ スなど ※地域包括ケアシステムは、人口1 万人程度の中学校区を 単位として想定 老人クラブ・自治会・介護予防・生活支援

****編集後記*****

今年は夏が長く、衣替えのシーズンが一ヶ月遅れとなりました。手袋やマフラーと久しぶりに 対面し、もうすぐ活躍する日が来るのだなと季節の移り変わりを感じます。

